

# GUÍA DE ALIMENTOS APROBADOS POR WIC DE CAROLINA DEL SUR (WIC Food Guide)



Del 1° de octubre del 2004  
al  
30 de septiembre del 2005

Departamento de Salud  
y Control Ambiental de Carolina del Sur

Aprobados por WIC de Carolina del Sur

## Jugos

Todos los jugos deben ser sin azúcar y 100% jugo. Solo los jugos que están listados son aceptados.

### Lata o Envase de Plástico de 46 onzas

- Cualquier marca de jugo: de naranja, toronja, toronja rosada.
- Campbell's Healthy Request Tomato Juice (jugo de tomate) y Campbell's Healthy Request Low Sodium Tomato Juice (jugo de tomate bajo en sodio)
- Campbell's V-8 100% Vegetable Juice (jugo de vegetales) y Low Sodium V-8 (jugo de vegetales bajo en sodio)
- Dole Pineapple Juice (jugo de piña)
- Libby's Juicy Juice (cualquier variedad)
- Northland Cranberry Blends, no sugar added (jugo de arándanos sin azúcar agregada)
- Séneca Juice: Apple and Grape (jugo de manzana y uva)
- Welch's Juice: White and Purple Grape (jugo de uvas blancas y uvas moradas)
- White House Apple Juice (jugo de manzana)

### Lata congelada de 11.5-12 onzas

- Cualquier marca: Naranja, toronja y toronja rosada.
- Dole Pineapple Juice (jugo de piña)
- Séneca Juice (jugo de manzana y uva)
- Welch's Juice: White Grape Pear (pera y uva blanca), White Grape Peach (melocotón y uva blanca), White Grape Raspberry (frambuesa y uva blanca), White Grape (uva blanca), Purple Grape (uva morada), and White Grape Cranberry (arándano y uva blanca)

### Lata a temperatura ambiente de 11.5-12 onzas

- Libby's Juice (cualquier variedad)
- Welch's 100% Juice Pourable Concentrate (únicamente los de la banda amarilla): Purple and White Grape (uvas moradas y blancas), Apple (manzana), Fruit Fantastic, Strawberry-Raspberry (fresa-frambuesa), Cherry Sensation (cereza), Tropical Passion and Wild Berry.

### Lata de 46 onzas

Jugo de piña de la marca de la tienda: 100% Hawaiian USA Pineapple

### NO SE PERMITEN

- Fruit "punch" (ponches de fruta)
- Fruit "drinks" (bebidas de fruta)
- Bebidas para deportistas (por ejemplo Gatorade)
- Jugos en envase de vidrio
- Jugos con azúcar agregada
- Jugos fortificados con calcio
- Jugos para infantes o bebés
- Juice "Cocktails" (cócteles de jugo)

## ¿Cómo puede utilizar los cheques de WIC?

- Firme la tarjeta de identificación de WIC. Sólo las personas indicadas en la solicitud para WIC pueden comprar los alimentos de WIC y deben firmar la tarjeta de identificación. Siempre lleve su tarjeta de identificación cuando haga las compras con sus cheques de WIC
- Compruebe las fechas. No utilice los cheques antes del primer día ni después del último día.
- Separe los alimentos de WIC de las otras compras.
- Seleccione solamente los alimentos indicados en el cheque. Los cheques de WIC no se pueden usar para comprar otros alimentos.
- Compre el tamaño y cantidad de alimentos indicados en el cheque. Si usted no quiere uno de los productos puede dejarlo. Si cree que los alimentos solicitados son más de lo que usted puede utilizar, dígaselo a alguien en la clínica.
- Cuando usted pague, el/la cajera de la tienda indicará el costo de los alimentos y la fecha.
- Firme con su nombre en la caja después de que se hayan indicado la fecha y el costo.

Si tiene algún problema con los alimentos debe hablar con alguna persona en la clínica de WIC. La tienda no puede hacer cambios en los alimentos que se le permiten.

Si tiene preguntas o problemas con respecto a los cheques de WIC, llame al 1-800-922-4406

WIC es un programa con las mismas oportunidades.



Aprobados por WIC de Carolina del Sur

# Cereales

## Cereales de marcas nacionales

### Marca Kellogg's:

- Corn Flakes
- Crispix
- Frosted Mini-Wheats, Bite-Size
- Frosted Mini-Wheats, Original
- Hunny B's
- Raisin Mini-Wheats
- Special K
- Strawberry Mini-Wheats

### Marca General Mills:

- Cheerios (solamente los sencillos)
- Corn Chex
- Country Corn Flakes
- Harmony
- Kaboom
- Kix (solamente los sencillos)
- Rice Chex
- Total Corn Flakes

### Marca Post:

- Honey Bunches of Oats  
(Solamente los tostados con miel)

### Marca Quaker:

- King Vitaman

## Cualquiera de las marcas de la tienda que se indican a continuación:

- Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crisp or Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat, Bite-Size
- Toasted Oats o Tasteeos

## Cereales cocinados de la marca nacional

### Marca Nabisco:

- Instant Cream of Wheat (sabor original)
- Cream of Wheat (fortificado con harina)

### Marca Jim Dandy:

Quick Grits (fortificado con hierro)

### Marca Quaker:

Instant Grits (solamente los de sabor regular)

Instant Oatmeal (avena instantánea de sabor regular)

## Cereal cocinado de la marca de la tienda:

- Instant Oatmeal (avena instantánea de sabor regular)

Aprobados por WIC de Carolina del Sur

# Productos lácteos / Alimentos ricos en proteínas

## Leche (fresca, evaporada y en polvo sin grasa)

Cualquier marca de acuerdo a lo que especifique el cheque.

*No se permite: chocolate con leche, filled milk (imitación de leche), soy milk (leche de soya), goat's milk (leche de cabra), organic milk (leche orgánica), sweetened condensed milk (leche condensada endulzada).*

## Queso (hasta 16 onzas):

Cualquiera de las siguientes marcas: Queso en trozo o queso en rodajas (puede estar envasado individualmente)

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterrey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss

(Nota: se permiten los quesos bajos en grasa, bajos en colesterol y bajos en sodio)

*No se permiten: cheese food (productos de queso), cheese spread (queso para untar), queso de la "deli" (rotisería) de la tienda, string cheese (queso en barritas), shredded cheese (queso rayado), productos derivados del queso y quesos especiales (por ejemplo con sabores añadidos como vino, especias, nueces)*

## Arvejas o Frijoles Secos: (bolsa de 1 libra):

Cualquier marca, de variedad sin sabor.

Si se especifica: 8 ó 16 onzas de frijoles enlatados maduros: frijoles normales, arvejas (chícharos) o "baked beans" (frijoles cocidos en salsa dulce)

*No se permiten: cajas, frijoles verdes congelados o enlatados, snap beans (frijoles con vaina), yellow beans (frijoles amarillos), wax beans (frijoles amarillos con vaina) o sweet peas (arvejas dulces).*

## Huevos:

Grado A medianos o grandes de cualquier marca, blancos solamente.

*No se permiten: huevos especiales, huevos líquidos, huevos marrones.*

## Mantequilla de Cacahuete (hasta 18 oz.):

Cualquier marca, regular (smooth) solamente, se permite baja en grasa.

*No se permite: productos añadidos como gelatinas, mantequilla de cacahuete en trozos (chunky) o crema de mantequilla de cacahuete (peanut butter spread).*

## Solamente para mujeres que están dando pecho

### Atún (si se especifica):

Atún enlatado de cualquier marca, ligero, oscuro o mezclado; en pedazos, rayado, en copos o en paquete sólido; en agua o aceite; hasta 26 onzas  
No se permiten: paquetes que se pueden cerrar de nuevo, Albacore (atún blanco)

### Zanahorias (si se especifica):

Zanahorias crudas, enlatadas o congeladas de cualquier marca. Tamaño de 1 ó 2 libras solamente.  
No se permiten: baby carrots (zanahorias pequeñas), zanahorias orgánicas.

### Fórmula infantil y fórmula de cereales:

Solamente la que se indica en el cheque de alimentos.

### Cereal infantil:

8 ó 16 onzas de la marca Beech-Nut, Del Monte y Gerber (solamente).  
No se permite: Frutas o fórmulas añadidas.



NO SE PUEDE SUPERAR LA CANTIDAD TOTAL DE ONZAS QUE SE ESPECIFICAN EN EL CHEQUE DE WIC. PUEDEN SELECCIONAR MENOS SI SE DESEA.

SOLAMENTE LOS CEREALES LISTADOS SON ACEPTADOS.